



7がつ こんだてひょう



流山市立市野谷小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	さ か う こ じ ゅ う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんぱくしつ(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもからだ 主に体を作る もとになる	おもからだ 主に体の調子をととのえる もとになる	おも主にエネルギーの もとになる	
1 火			うぐいすあげパン	ABCスープ ワンタンのパリパリサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ ワインナラ ちりめん ヨーグルト	まつちや たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう もやし キャベツ キュウリ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ワンタンのかわ こまあぶら	22.8 613 23.6 3.0
2 水			ごはん	ホッケのしょやき あつさりにくじやが ちぐさおひたし	ぎゅうにゅう ほづけ かたにく あぶらあげ さばし	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな	ごはん あぶら じゃがいも じらなき さとう ごま こんにゃく	26.0 600 18.9 2.9
3 木			ひやしきつねうどん	ちくわのカレーあげ かくあげとうがんのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ さばし こんぶ ぶたにく あつあげ	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ とうがん たまねぎ たけのこ さいやんげん ごぼう	うどん ごま さとう うむぎこ あぶら ごま でんぶん	28.8 657 27.3 3.2
4 金			ごはん	ハンバーグみりんマスタードソース オニオンスープ ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ ほうれいそう	ごはん つぶマスタード マカロニ こまあぶら ごま	24.7 627 21.6 2.3
7 月			たなばた ちらしずし	やきししゃも そうめんじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう こんぶ のり とりにく あぶらあげ じしゃも なるど うふ わかれ	にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ きぬやさ ばかり こまつな ながねぎ	こめ さとう ごま あぶら そうめん マスクタードゼリー	26.0 533 17.1 2.6
8 火			ごはん	とりにくのからあげ ぐだくさんみそしる ひじきのみぞドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ さばし ひじき ツナ	しょうが にんにく にんじん にんにく たけのこ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶん あぶら じょうしお じゃがいも ごま こまあぶら さとう	29.0 683 26.7 2.1
9 水			ねぎしおぶたん	かきたまみそしる なっとうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうとう さばし わかめ	にんにく しょうが たまねぎ じんじん ながねぎ わかめ レモン ほうれんそう やじ	こめ ごまあぶら	31.1 598 22.7 3.3
10 木			セルフまめコロッケ バーガー ^(パン コロッケ キャベツ)	チリコンカン	ぎゅうにゅう だいす しじはなまめコロッケ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	パン あぶら	22.4 658 33.1 2.0
11 金			マーボーどん	せせんふうたまごのスープ ナタデコフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	たけのこ にんじん ながねぎ じいだけ にんにく じょうが アロエ りんご みかん パイ	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん はるさめ ナタデコ	27.5 690 21.0 2.9
14 月			ごはん	あじのなんばんづけ とうふとわかめとかまほこのスープ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あじ とうふ とりにく かまほこ わかめ	たまねぎ にんじん ながねぎ じょうが たけのこ キャベツ もしや きゅうり ゆかり	こめ あぶら ごまあぶら ごま	23.7 586 18.4 3.0
15 火			スパゲッティ ミートソース	くきわかめとやさいのスープ バナナマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい てーず ベーコン くきわかめ しらなまめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ トマト ほうれんそう バナナ	スパゲッティ さとう じゃがいも チョコレート せんりゅうふん ごむぎこ ベーキングパウダー あぶら	31.3 691 25.5 2.2
16 水			やきにくチャーハン	しゅうまい みぞワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく なると	にんにく しょうが ながねぎ テンダーサイ にんじん もやし えのきだけ ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら あぶら ワンタン	25.2 606 18.7 2.5
17 木			ピザトースト	しろはなまめのポタージュ じゃこのカリカリサラダ	ぎゅうにゅう べーコン アーモンド くくりに くく クリーム しらなまめ とうにゅう ちりめんじやこ	にんにく たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム しめじ じんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし キュウリ	パン あぶら バター さとう こむぎ こまあぶら ごま	26.6 605 23.4 3.0
18 金			なつやさい カレーライス	かいそうサラダ れいどうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	にんにく しょうが かぼちゃ じんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム キャベツ もやし みかん	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう	20.8 652 19.9 2.8

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○給食費について

連続して3日以上の欠席（休日を除く）がわかつており、且つ保護者からの申し出があった場合申請の3日後（休日を除く）から給食を停止し給食費を減額することができます。連絡帳等で早めに担任までお申し出ください。

今月の 平均栄養価	629
	22.7
	2.7
学校給食 摂取基準	650
	27.6
	21.6
	2.0

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしたりせず、
早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、どのくらいと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆カルシウムが多い食品



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

